

CPTS Luxeuil

Bulletin d'information



Rédactrice : BRICE Coralie

Comité de rédaction :

OLIVIER-KOEHRET Martial,

SALOME Sophie

MALADIE DE LYME : LES BONS REFLEXES FACE AUX TIQUES

De plus en plus présentes en France, les tiques représentent une **vraie menace**. Elles sont considérées comme étant le premier vecteur de la maladie de Lyme.

La **maladie de Lyme** est une maladie infectieuse. Elle touche le système nerveux et le corps dans sa globalité. Elle est difficile à diagnostiquer car les morsures de tiques passent facilement inaperçues et les premiers signes de la pathologie sont des symptômes grippaux banals qui peuvent retarder le diagnostic.

Pour cela, il est important d'avoir les **bons réflexes** :

1- Retirez l'insecte à l'aide d'une pince ou d'un tire-tique le plus tôt possible. Attention, veillez à ne pas briser la tête et à ne pas appuyer sur l'abdomen, cela pourrait augmenter le risque d'infection.

2- Désinfectez la morsure. Pour cela, utilisez un coton et du désinfectant afin de nettoyer le lieu de la morsure et éviter une inflammation douloureuse.

3- Consultez un professionnel de santé en cas de plaques rouges circulaires autour du point de morsure. Ces traces pourraient être les premiers symptômes visibles de la maladie de Lyme.

LA VEILLE SAISONNIERE EST LANCEE FACE AUX FORTES CHALEURS

Comme chaque année, à partir du 1^{er} juin, le **Plan national canicule** s'est activé. Dans ce cadre, la mairie de Luxeuil-les-Bains a mis en place une **cellule « Canicule »** afin de prévenir la montée en puissance des températures durant l'été 2022.

Différents acteurs (élus volontaires, partenaires associatifs et bénévoles) seront mobilisés. La CPTS est partenaire de cette action.

Les personnes fragiles et isolées sont invitées à se faire connaître en remplissant le **formulaire de recensement** disponible prochainement dans les commerces de la ville et sur le site internet de la CPTS.

Des contacts téléphoniques et des visites à domicile auront lieu avec ses personnes par les agents de la cellule et, le week-end par l'association La Croix Rouge. La cellule sera activée dès lors qu'une **alerte orange** sera déclenchée sur le territoire.

Pendant les fortes chaleurs, **protégez-vous**. Pour cela, pensez à :

- Rester au frais
- Vous mouiller le corps
- Boire de l'eau
- Donner et prendre des nouvelles de vos proches
- Eviter l'alcool
- Préférer des activités sans efforts
- Manger en quantité suffisante
- En cas de malaise, appeler le 15
- Fermer les volets et fenêtres le jour, aérer la nuit

COVID 19 : REBOND EPIDEMIQUE ET MESURES DE PRUDENCE

Depuis le début du mois, la France connaît une **forte hausse des nouveaux cas** d'infections au virus Covid 19, les contaminations explosent.

Dans ce contexte, nous sommes tous encouragé à **porter le masque** dans les espaces clos, en particulier les transports en commun. Les **gestes barrières** restent en vigueur.

Cette septième vague de Covid 19 s'explique par la forte capacité des nouveaux variants à résister à la protection de la vaccination et des précédentes infections. Il est conseillé à chacun de **vérifier son schéma vaccinal**.

COMMENT LUTTER CONTRE LE SURPOIDS ET L'OBESITE ?

Le surpoids et l'obésité correspondent à un **excédent de graisse** dans le corps. Ils sont principalement dus à une alimentation trop riche et une activité physique faible.

Le surpoids et l'obésité **prédisposent à la survenue d'autres maladies** et diminuent la qualité de vie.

Il est donc important de prendre soin de sa santé. L'objectif est d'éviter une prise de poids supplémentaire en adoptant un mode de vie plus sain. En cas d'obésité, une perte de poids est conseillée.

Pour cela, **parlez-en à votre médecin traitant** qui pourra vous prendre en charge et vous orienter vers des professionnels de santé spécialisés (nutritionnistes, diététiciens, ...) et vers les dispositifs d'activité physique adaptée mis en place sur le territoire de la CPTS.

Adopter une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique régulière sont des habitudes de vie favorables à la santé, pour conserver une bonne forme et éviter de nombreuses maladies.

UNE NOUVELLE PLATEFORME DE DONNEES : DATA PATHOLOGIES

Le 20 juin, l'Assurance maladie a lancé la plateforme **Data pathologies**. Ce site permet à tous d'avoir accès à l'ensemble des données sur la prise en charge des pathologies en France.

Les données sont ainsi plus **lisibles et compréhensibles**. Le site permet d'effectuer des recherches par critères : effectifs, âge, sexe, etc. Les données sont présentées de façon intuitive. Les données peuvent être déclinées jusqu'à l'échelon départemental.

Site internet : <https://data.ameli.fr/pages/data-pathologies/>

Plus d'informations sont publiées régulièrement sur notre site internet.

SITE INTERNET

<https://www.cpts-luxeuil.fr>

Rédigé en juin 2022

Document libre de droit